



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

NOVEMBER

STENÅLDERSGYMNASTIK

DET ÄR KUL ATT RÖRA PÅ KROPPEN!

NI BEHÖVER:

En utomhusmiljö – gärna en skog



SÅ HÄR GÖR NI:

Organisera eleverna så att de får skapa ett eget träningspass ute. Eleverna paras ihop i grupper om 2-3 elever i varje, de instrueras att skapa en serie övningar med hjälp av naturen runt omkring och sina egna kroppar, sin egen träningsbana.

Exempel på övningar: lyfta stockar, klättra över stenar, krypa upp för berg, dragkamp två och två, skottkärrelöpning, brottning, mm.

När de är klara går de ihop med ett annat par. De får nu visa och träna i varandras banor. Viktigt är att alla deltagare gör alla övningar, så när man visar sin bana så tränar man lika mycket som de som får se banan, det blir lite av "Följa John".